

PONIEDZIAŁEK



WTOREK

ŚRODA



CZWARTEK



PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA



4 Zaczynij dzień od najważniejszej sprawy ze swojej listy rzeczy do zrobienia

5 Bądź realistycznym optymistą. Patrz na życie takim, jakie jest, ale skup się na tym, co dobre

6 Pamiętaj, że wszystko może się zmienić na lepsze

7 Poszukaj dobra w ludziach wokół siebie

8 Zrób postęp w realizacji projektu lub zadania, którego unikałeś

9 Podziel się ważnym celem z kimś, komu ufasz

10 Poświęć czas na refleksję nad tym, co udało Ci się osiągnąć w tym tygodniu

11 Unikaj obwiniania siebie i innych. Znajdź pomocne rozwiązanie

12 Szukaj pozytywnych wiadomości i powodów do radości

13 Poproś o pomoc w pokonaniu napotkanej przeszkody

14 Zrób coś konstruktywnego, aby poprawić trudną sytuację

15 Podziękuj sobie za osiągnięcie rzeczy, które często uważasz za oczywiste

16 Odlóż swoją listę rzeczy do zrobienia i zrób coś zabawnego lub podnoszącego na duchu

17 Zrób mały krok w kierunku pozytywnej zmiany, którą chciałbyś zobaczyć w społeczeństwie

18 Wyznacz sobie optymistyczne, ale realistyczne cele na nadchodzący tydzień

19 Odkryj jedną ze swoich mocnych stron, która przyda Ci się w przyszłości

20 Znajdź radość w wykonywaniu zadania, które odkładasz od jakiegoś czasu

21 Oduś sobie oczekiwania innych i skup się na tym, co jest dla Ciebie ważne

22 Podziel się z przyjacielem lub kolegą dającym nadzieję cytatem, zdjęciem lub filmem

23 Uświadom sobie, że masz wybór co do priorytetów

24 Zapisz trzy konkretne rzeczy, które się ostatnio udały

25 Nie zrobisz wszystkiego! Jakie są Twoje trzy priorytety na ten tydzień?

26 Spójrz inaczej na problem, z którym się borykasz

27 Bądź dziś dla siebie miły. Pamiętaj, że rozwój wymaga czasu

28 Zadaj sobie pytanie, czy za rok to nadal będzie miało znaczenie?

29 Zaplanuj zabawne lub ekscytujące zajęcie, na które będziesz czekał z niecierpliwością

30 Określ trzy rzeczy, które dają Ci nadzieję na przyszłość

31 Wyznacz sobie cel, który przyniesie Ci poczucie sensu w nadchodzącym miesiącu

